

- ٩٤- يمكن تحسين درس التربية البدنية في الجو الحار من خلال :
- أ - ممارسة النشاط أثناء الدروس الأولى .
 - ب- خفض شدة التدريب .
 - ج - تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة لممارسة النشاط .
 - د - أ ، ب فقط .
- ٩٥- تقع سلطة اتخاذ القرارات في طرق تدريس التربية البدنية حسب نظرية موستن للتدريس على :
- أ - المعلم .
 - ب- الطالب .
 - ج - المعلم والطالب .
 - د - إدارة المدرسة .
- ٩٦- من خصائص التدريب الدائري أنه :
- أ - يسمح بتطبيق نشاط واحد محدد .
 - ب- يوازن بين الجهد والراحة .
 - ج - ينمي عضلات محدودة بالجسم .
 - د - لا شيء مما ذكر .
- ٩٧- أي أنواع التقويم التالية يستخدم في عملية التقويم المستمر لعناصر اللياقة البدنية ؟
- أ- التكويني .
 - ب- النهائي .
 - ج - المحكي .
 - د - المعياري .
- ٩٨- يندرج الهدف (أن يصمم الطالب برنامجاً خاصاً به لتطوير اللياقة البدنية) تحت مستوى :
- أ - التطبيق .
 - ب- التحليل .
 - ج - التركيب .
 - د - التقويم .

٩٩- إكساب الطالب عادة المشاركة في الأنشطة البدنية المجهدة بمعدل ٣ مرات أسبوعياً على الأقل يندرج تحت نموذج :

- أ - التربية في اللياقة البدنية .
- ب- التربية الرياضية .
- ج - التربية الحركية .
- د - النموذج التطويري .

١٠٠- تندرج القدرة على صياغة المعارف والمعلومات المتعلقة باللياقة البدنية في أشكال جديدة تحت مستوى :

- أ - الفهم .
- ب- التطبيق .
- ج - التحليل .
- د - التركيب .

١٠١- المقصود بالتحليل في المجال المعرفي أنه القدرة على :

- أ - تفكيك مهارة أو فكرة معينة ومعرفة العلاقة بين أجزائها .
- ب- إنتاج كليات جديدة من عناصر متفرقة .
- ج - توظيف المعارف والمعلومات في استعمالات مناسبة .
- د - التوصل إلى أحكام مناسبة .

١٠٢- (مساعدة الفرد على النمو المتكامل) من الأهداف :

- أ - العامة بعيدة المدى .
- ب- الخاصة .
- ج - السلوكية .
- د - المرحلية .

١٠٣- يندرج الهدف (إدراك تأثير التربية البدنية على الصحة) تحت مستوى :

- أ - المعرفة .
- ب- الفهم .
- ج - التطبيق .
- د - التحليل .

١٠٤- القدرة على حل المشكلات يمثل توجه :

- أ - عمليات التعلم .
- ب- إجادة المادة الدراسية .
- ج - تحقيق الذات .
- د - إعادة البناء الاجتماعي .

١٠٥- الأسلوب الأكثر ملاءمة لتوجه المعلم نحو إجابة المادة الدراسية هو :

- أ - الاكتشاف الموجه .
- ب- الأمر .
- ج - حل المشكلات .
- د - لا شيء مما ذكر .

١٠٦- أهم مميزات استخدام أسلوب الأمر من قبل المعلم هو :

- أ - تدعيم العلاقات الاجتماعية بين الطلاب .
- ب- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب .
- ج - الكفاية في استخدام الوقت .
- د - جميع ما سبق .

١٠٧- الأساس الذي تقوم عليه نظرية U المقلوبة هو أن الاستثارة :

- أ - يجب أن تكون دائماً عالية .
- ب- ترتبط بمستوى الأداء .
- ج - تكون دائماً منخفضة .
- د - لا ترتبط بمستوى الأداء .

١٠٨- يمر تعلم المهارات النفس حركية بثلاث مراحل متسلسلة هي :

- أ - الارتباطية - المعرفية - الآلية .
- ب- الارتباطية - الآلية - المعرفية .
- ج - المعرفية - الآلية - الارتباطية .
- د - المعرفية - الارتباطية - الآلية .

١٠٩- يؤدي نقص هرمون النمو لدى الطفل إلى :

- أ - بطء في المعدل العام للنمو .
- ب- زيادة غير طبيعية في الوزن .
- ج - صغر الحجم عند الولادة .
- د - أ ، ج فقط .

١١٠- يظهر من تتبع مسارات نمو القوة العضلية لدى الأطفال :

- أ - وجود نمو مفاجئ بين ١٣ و ١٦ سنة .
- ب- زيادة مستمرة على مدى سنوات العمر .
- ج - تذبذب في المستوى قبل المراهقة .
- د - جميع العبارات السابقة خاطئة .

١١١- يتسم الطفل المتأخر في النمو عن رفقاته في نفس العمر بأنه :

- أ - أقل حجماً واصغر شكلاً .
- ب- أبطأ في سرعة نمو الطول .
- ج - أضعف في قوة العضلات .
- د - جميع العبارات السابقة صحيحة .

١١٢- تقسم المراحل التي يمر بها تطور المهارات الحركية الأساسية إلى :

- أ - أولية ومتوسطة ومتقدمة .
- ب- مبكرة ووسطى ومتأخرة .
- ج - أولية وابتدائية ونضج .
- د - لا شيء مما ذكر .

١١٣- من أمثلة الانقباض العضلي الثابت (Isometric) :

- أ - رفع ثقل من الأرض باستخدام اليدين .
- ب- رفع ثقل من الأرض باستخدام الرجلين .
- ج - دفع الحائط أو الضغط باليدين على بعضهما .
- د - دحرجة كرة ثقيلة إلى الأمام .

١١٤- من أمثلة الانقباض العضلي المتحرك الموجب التدريبات العضلية :

- أ - باستخدام الأثقال عندما لا يتمكن الفرد من التغلب على الثقل .
- ب- باستخدام الأثقال عندما يتمكن الفرد من التغلب على الثقل .
- ج - التي لا تحدث تقلصاً أو استطالة للعضلة
- د - التي تكون فيها القوة تساوي المقاومة .

١١٥- عند ممارسة نشاط بدني عنيف في جو حار فإنه ينخفض الأداء البدني بسبب :

- أ - زيادة كريات الدم الحمراء .
- ب- حدوث تنافس على الدم بين الجلد والعضلات .
- ج - زيادة تركيز الأملاح في الدم .
- د - لا شيء مما ذكر .

١١٦- من العوامل التي تؤثر على القوة العضلية :

- أ - حجم العضلة .
- ب- وزن الجسم .
- ج - نوع الألياف العضلية .
- د - كل ما سبق .

- ١١٧- يمكن تطوير القوة العضلية عن طريق استخدام مقاومة :
- أ - عالية (أثقال كبيرة) وتكرار منخفض .
 - ب - منخفضة (أثقال خفيفة) وتكرار عال .
 - ج - منخفضة وتكرار منخفض .
 - د - كل ما سبق .
- ١١٨- الإمكانية الهوائية (استخدام الأكسجين بغرض إنتاج الطاقة) للألياف السريعة الخلجة (البيضاء) :
- أ - عالية جدًا .
 - ب - منخفضة جدًا .
 - ج - تزداد مع زيادة شدة الجهد البدني .
 - د - تنخفض مع زيادة شدة الجهد البدني .
- ١١٩- وجود نسبة عالية من الألياف العضلية بطيئة الخلجة (الحمراء) يعد أكثر ملائمة للرياضات التي تتطلب :
- أ - عنصر السرعة مثل سباقات المسافات القصيرة .
 - ب - عنصر القدرة مثل سباقات القفز والرمي .
 - ج - عنصر التحمل مثل سباقات المسافات الطويلة والماراثون .
 - د - المرونة مثل الشقلبة الأمامية .
- ١٢٠- التدريب البدني التحملي (الهوائي) يؤدي إلى رفع كفاءة وفعالية :
- أ - الألياف العضلية سريعة الخلجة (البيضاء) .
 - ب - الألياف العضلية بطيئة الخلجة (الحمراء) .
 - ج - جميع أنواع الألياف العضلية على حد سواء .
 - د - ليس له تأثير على كفاءة وفعالية الألياف العضلية .
- ١٢١- أي من الاختبارات الميدانية التالية أكثر دقة وموضوعية لقياس التحمل الدوري التنفسي؟
- أ - الجري المتعرج لمسافة ١٥ مترًا .
 - ب - جري مسافة ١٠٠ متر .
 - ج - جري / مشي مسافة ١٠٠٠ متر .
 - د - سباحة ٥٠ مترًا حرة .
- ١٢٢- أي المنافسات الآتية يعد الاستهلاك الأقصى للأكسجين عاملاً محدداً للتفوق ؟
- أ - العدو لمسافة ١٠٠ متر .
 - ب - الرماية .
 - ج - الماراثون .
 - د - الغطس .

- ١٢٣- التدريب البدني الهوائي هو : تدريب بدني ذو وتيرة :
- أ - مستمرة غالباً ما يتطلب انقباضاً عضلياً مستمراً لأقل من دقيقة .
 - ب- مستمرة غالباً ما يتطلب انقباضاً عضلياً مستمراً لأكثر من عدة دقائق .
 - ج - متقطعة غالباً ما يتطلب انقباضاً عضلياً لأقل من دقيقة .
 - د - كل من أ ، ب .
- ١٢٤- الأنشطة البدنية الملائمة لشباب سمين يرغب في خفض وزنه هي :
- أ - جري .
 - ب- ركوب الدراجات أو السباحة .
 - ج - عدو لمسافات قصيرة .
 - د - جميع الخيارات السابقة .
- ١٢٥- يمكن قياس معدل ضربات القلب بواسطة :
- أ - السماع الطبية .
 - ب- تحسس النبض من الشريان السباتي .
 - ج - تحسس النبض من الشريان الكعبري .
 - د - كل ما سبق .
- ١٢٦- التدريب البدني المنتظم :
- أ - يؤدي إلى انخفاض ضربات القلب أثناء الراحة .
 - ب- يؤدي إلى انخفاض ضربات القلب أثناء جهد بدني دون الأقصى .
 - ج - لا يؤثر بشكل ملحوظ على ضربات القلب القصري .
 - د - كل ما سبق .
- ١٢٧- أهم عناصر اللياقة البدنية ذات العلاقة بالصحة هو :
- أ - الرشاقة .
 - ب- السرعة .
 - ج - اللياقة القلبية - التنفسية .
 - د - التوازن والتوافق .
- ١٢٨- أي مما يأتي يزداد الاعتماد عليه كمصدر للطاقة عند زيادة شدة الجهد البدني؟
- أ - البروتينات .
 - ب- الكربوهيدرات .
 - ج - الدهون .
 - د - الفيتامينات .

- ١٢٩- العضلة قادرة على إنتاج قوة أكبر إذا :
- أ - أطيلت العضلة أكثر من طولها في وقت الراحة بحوالي ٢٠% .
 - ب- أسهمت العناصر المتسلسلة المرنة .
 - ج - أسهمت العناصر الموازية المرنة .
 - د - كل ما سبق .
- ١٣٠- عندما نقول أن عجلة جسم ما سالبة فإن ذلك الجسم :
- أ - سرعته في تزايد في الاتجاه الموجب .
 - ب- سرعته في تناقص في الاتجاه الموجب .
 - ج - سرعته في تزايد في الاتجاه السالب .
 - د - كل من ب ، ج .
- ١٣١- إذا كانت محصلة القوى المؤثرة على جسم ما تساوي صفراً فإن الجسم:
- أ - في حالة ثبات .
 - ب- متحرك بسرعة ثابتة .
 - ج - متحرك ولكن سرعته في تناقص .
 - د - كل من أ ، ب .
- ١٣٢- للتخفيف من حدوث إصابة نتيجة ضربة ما فمن المفضل أن :
- أ - نطيل المسافة اللازمة لامتناع الضربة .
 - ب- نطيل الوقت اللازم لامتناع الضربة .
 - ج - نرتدي أدوات واقية .
 - د - كل ما سبق .
- ١٣٣- معظم الروافع في جسم الإنسان من النوع :
- أ - الأول (المحور بين القوة والمقاومة) .
 - ب- الثاني (المقاومة بين القوة والمحور) .
 - ج - الثالث (القوة بين المقاومة والمحور) .
 - د - كل من أ ، ب .
- ١٣٤- إذا كان الغرض من الحركة إحداث دوران وانتقال فإن خط تأثير القوة يجب أن يمر :
- أ - بمركز ثقل الجسم .
 - ب- قريباً من مركز ثقل الجسم .
 - ج - لا شيء مما ذكر .

١٣٥- تعطي الرافعة من النوع الثالث (القوة بين المقاومة والمحور) :

- أ - قوة كبيرة .
- ب- سرعة كبيرة .
- ج - مدى حركياً .
- د - كل من ب ، ج .

١٣٦- جوانب الحركة تشتمل على :

- أ - الزمن ، الجسم ، المساحات ، العلاقات .
- ب - الجهد ، العلاقات ، الزمن ، المساحات .
- ج - الفراغ ، الزمن ، الجهد ، الجسم .
- د - الجسم ، الجهد ، الفراغ ، العلاقات .

في الأسئلة من ١٣٧ إلى ١٦١ ظلل في ورقة الإجابة الدائرة التي تحتوي الرمز أ إذا كانت العبارة صحيحة و الدائرة التي تحتوي الرمز ب إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١٣٧- يختلف توجه التكامل البيئي عن توجه تحقيق الذات في أن الأخير ينظر إلى الفرد ككل متكامل في إطار البيئة التي يعيش فيها مراعيًا في ذلك الزمان والمكان .
- ١٣٨- الأسلوب الأكثر ملاءمة لتدريس التمرينات الهوائية والحركات الإيقاعية هو أسلوب الأمر .
- ١٣٩- الفرق الجوهرية بين أسلوبي الأمر والممارسة هو استخدام الوقت من قبل الطالب .
- ١٤٠- الفرق بين أسلوبي الممارسة والتبادلي يتمثل في ماهية الفرد الذي يقدم التغذية الراجعة .
- ١٤١- من أهم ميزات الأسلوب الشامل مراعاته للفروق الفردية .
- ١٤٢- يتجه نمو القناة المعرفية إلى حده الأعلى باجتياز عتبة الاكتشاف .
- ١٤٣- يفضل استخدام أسلوب الممارسة مع المبتدئين .
- ١٤٤- أسلوب الاكتشاف الموجه يؤدي إلى عدة استجابات بينما أسلوب حل المشكلات يؤدي إلى استجابة واحدة .
- ١٤٥- ترتبط الاستثارة بالأداء ارتباطاً عكسياً .
- ١٤٦- بالإضافة إلى درجة من التنشيط يختلف القلق عن الاستثارة في كونه حالة انفعالية غير سارة .
- ١٤٧- لا يمكن الاعتماد على قياسات الجسم في مراحل العمر الأولى .

- ١٤٨- تقتصر العوامل التي تتحكم في نمو الطفل في مراحله المتتابعة على العوامل الوراثية التي تتحدد قبل الولادة .
- ١٤٩- تمثل المهارات الحركية القدرات التي تمكن الطفل من أداء أفعال حركية بدقة وإتقان وبأقل قدر من الطاقة المستهلكة
- ١٥٠- تعتبر المهارات الحركية الأساسية متطلبات لاكتساب المهارات الحركية التخصصية في الألعاب والرياضات المختلفة .
- ١٥١- تلاحظ الفروق الفردية في المهارات الحركية الأساسية في كل من طريقة الأداء ومراحل التطور وسرعة اكتسابها
- ١٥٢- لا تتأثر الفروق الفردية في المهارات الحركية بالعوامل الاجتماعية و الثقافية التي يتعرض لها الطفل ولكنها تتأثر بالعوامل الوراثية .
- ١٥٣- عندما يريد شخص زيادة القوة فإن عليه زيادة ذراع القوة
- ١٥٤- تعرف جملة (المنبهات - المثيرات) التي تحيط بالفرد في ظرف معين باللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .
- ١٥٥- الدافع الخارجي يعني إرضاء يحصل عليه الفرد من النشاط ذاته .
- ١٥٦- الدافع الداخلي يعني إرضاء يحصل عليه الفرد كنتاج عن النشاط (مثل المكافأة) .
- ١٥٧- التغذية الراجعة هي المعلومات التي يتلقاها المتعلم بعد الممارسة وأثناءها .
- ١٥٨- تعرف المرونة على أنها تحريك المفاصل المختلفة إلى المدى الممكن تحريكها .
- ١٥٩- العوامل المتعلقة بأن يكون اللاعب ماهراً تسمى موقفاً .
- ١٦٠- الأنشطة التي تجعل الجسم يتعامل مع كمية كبيرة من الأكسجين لفترة زمنية معينة هي التدريبات الهوائية .
- ١٦١- التكوين الجسماني هو النسبة المئوية من العضلات والدهون والعظام والأنسجة الأخرى في الجسم .